

栄養科だより



栄養科種市の
大好きな

さつま芋特集

H30.5月発行
No.37

みなさんはどの芋が好きですか？じゃが芋、里芋、山芋、さつま芋…様々な種類がありますね。
今回は、「川越イモ」と呼ばれるように、隣町の川越で有名なさつま芋について掘りさげていきます！

◎栄養満点なさつま芋の知られざる力◎

ビタミンC

⇒風邪予防・疲労回復・ストレス軽減

肌荒れ改善・免疫力向上

いも類の中でトップクラスの含有量です。ビタミンCは熱に弱く加熱すると半分以上も損失しますが、さつま芋はでんぷんにより守られるため、加熱しても損失が少なく、しっかりとビタミンCを摂ることができます。



カリウム

⇒高血圧予防・むくみ防止

カリウムには体内の余分な塩分（ナトリウム）を排泄する働きがあります。カリウムは調理中の損失が多いため、丸ごと調理（茹でる、ふかす）するか、切ってから調理する場合はなるべくゆで汁まで活用するとよいでしょう。※腎臓病の人はカリウム制限が必要になる場合があるので注意しましょう。



食物繊維

⇒便秘促進、便秘解消、大腸がんの予防

いも類の中でも豊富な含有量を誇ります。じゃが芋と比較しても、生で約3倍、蒸して約2倍含まれます。さつま芋に含まれる食物繊維は不溶性のセルロースで、これが腸を刺激するためこのような効果が期待されます。



◎干し芋と焼き芋◎

さつま芋を干すと・・・干し芋

水分が抜けて栄養素が凝縮されるため、生に比べて栄養価がアップし、芋本来の甘さも増して、美容や健康に嬉しい食べ物！よく噛むことで満腹中枢が刺激されダイエットにもおすすめ。ただし、糖質が多く含まれているので食べ過ぎは注意。

1日約2枚を温かいお茶と食べるのが適量です。

さつま芋を焼くと・・・焼き芋

さつま芋といえばやっぱり焼き芋！焼き芋が甘く感じるのは、加熱によりデンプン質が麦芽糖に変化するからで、この時の温度が60～70度の間に限られているそうです。石焼き芋がとても甘くて美味しいのは、この温度帯でじっくりと長時間にわたって加熱されているからなのです。



◎さつま芋のうんちく◎

さつま芋とオナラ

さつま芋に含まれる食物繊維が蠕動運動の働きを活発にするため、消化管の中でガスが発生し、オナラの回数が増えます。また、この食物繊維は善玉菌を増やします。善玉菌が多い場合のオナラは、臭いの元となるアンモニアが少ないため、悪臭のない良いオナラが出ます。

10月13日はさつま芋の日

初耳の人もいるのでは？！さつま芋を「十三里」と呼ぶことから、1987年に川越市の「川越いも友の会」が、旬にあたる10月13日を「さつま芋の日」と決めました。今年のこの日はさつま芋を食べてみては？！



イムス富士見総合病院 栄養科